

تمرینات تعادلی با هدف تقویت حس عمقی

حس عمقی چیست و چه اهمیتی دارد؟

حس عمقی یا حس ششم به تشخیص موقعیت مفصل، به منظور حرکت و میزان نیروی وارد بر آن کمک می‌کند و گیرنده‌های مکانیکی موجود در مفصل، عضله، رباط و پوست مسئولیت تشخیص این حس را به عهده دارند. با تقویت این حس، یک ورزشکار می‌تواند ارتفاع پرش خود را تخمین بزند و زمان فرود دچار پیچ‌خوردگی مچ پا یا پارگی رباط زانو نشود یا این که زاویه دست خود را در دریافت توپ تنظیم کند و بدین ترتیب از بسیاری از آسیب‌های ورزشی پیشگیری کند. برای تحریک گیرنده‌های مکانیکی نامبرده و تقویت حس عمقی، باید اندام مورد نظر در وضعیت عدم تعادل و اغتشاش قرار داده شود، لذا انجام بسیاری از تمرینات تعادلی در تقویت حس عمقی نقش مهمی بازی می‌کند.

تمرینات تعادلی و حس عمقی هم در زمان گرم کردن و فعالیت‌های منظم ورزشکاران، با هدف پیشگیری از آسیب‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود و هم از جمله تمرینات توصیه شده در زمان بازتوانی ورزشی و ارتقاء آمادگی ورزشکاران برای بازگشت به فعالیت پس از آسیب‌دیدگی است. لازم به ذکر است بسیاری از تمرینات حس عمقی، با تمرینات تقویت عضلانی و بعضی مهارت‌های ورزشی مشترکند و تقویت این حس، یکی از هدف‌های تمرین مورد نظر است.

تمرینات اندام تحتانی:

تمرینات حس عمقی هم به صورت تحمل وزن و هم بدون تحمل وزن قابل اجراست. اما با توجه به این که بیشتر عملکردهای اندام تحتانی به صورت تحمل وزن و ایستاده است، این گروه تمرینات اولویت بیشتری دارند. در این تمرینات، ورزشکار باید بتواند بدون کمک از بازخوردهای حس بینایی یا شنوایی و فقط با اتکا به گیرنده‌های مکانیکی مفاصل مچ پا، زانو، ران و حتی ستون فقرات، تعادل خود را حفظ کند و با دقت و تمرکز به هدف تعریف شده در تمرین دست یابد.



شکل ۱: تمرینات ساده تعادلی در حالت ایستاده بر یک پا روی زمین صاف، سپس بستن چشم ها و حفظ تعادل، بعد پیشرفت تمرین روی سطح نامتعادل



شکل ۲: حفظ تعادل با ایستادن روی یک خط، دو خط موازی و انجام مهارت همزمان مثل پرتاب و دریافت توپ



شکل ۳: حفظ تعادل روی صندلی یا توپ، بدون تحمل وزن بدن و انجام فعالیت همزمان



شکل ۴: حفظ تعادل و انجام مهارت همزمان روی سطح نامتعادل



شکل ۵: تمرینات اندام تحتانی و فوقانی و ترکیب با دیگر مهارت های حرکتی مثل اسکات و شنای

سوئدی



شکل ۶: تمرینات اندام تحتانی با توپ و بدون تحمل وزن به صورت تغییر زاویه پاها و جهت حرکت توپ



شکل ۷: تقویت حس عمقی اندام فوقانی و تحتانی در شرایط تعلیق

تمرینات اندام فوقانی:

در اندام فوقانی هم هر دو دسته تمرینات تحمل وزن و بدون تحمل وزن قابل اجرا است، اما با توجه به نوع عملکرد اندام فوقانی، شاید بتوان تمرینات بدون تحمل وزن بیشتری پیشنهاد داد. در هر صورت وجه اشتراک تمام تمرینات حس عمقی که تمرینات تعادلی هم بخشی از آن محسوب می شود، حفظ تمرکز و انجام هدف ظریف و مشخص است، در حالی که تعادل فرد به هم نخورد و از موقعیت تعریف شده خارج نشود.



شکل ۸: تقویت حس عمقی اندام فوقانی در شرایط بدون تحمل وزن و با تحمل وزن روی سطح صاف



شکل ۹: حفظ تعادل همراه با تقویت حس عمقی اندام فوقانی و تحتانی



شکل ۱۰: تقویت حس عمقی اندام فوقانی در حالت بدون تحمل وزن



شکل ۱۱: تمرینات حس عمقی اندام فوقانی با توپ، با و بدون تحمل وزن همراه با کنترل حرکت توپ بر سطح

فیزیوتراپیست: رز فولادی

دکتری آسیب شناسی ورزشی

هیات پزشکی ورزشی استان مازندران